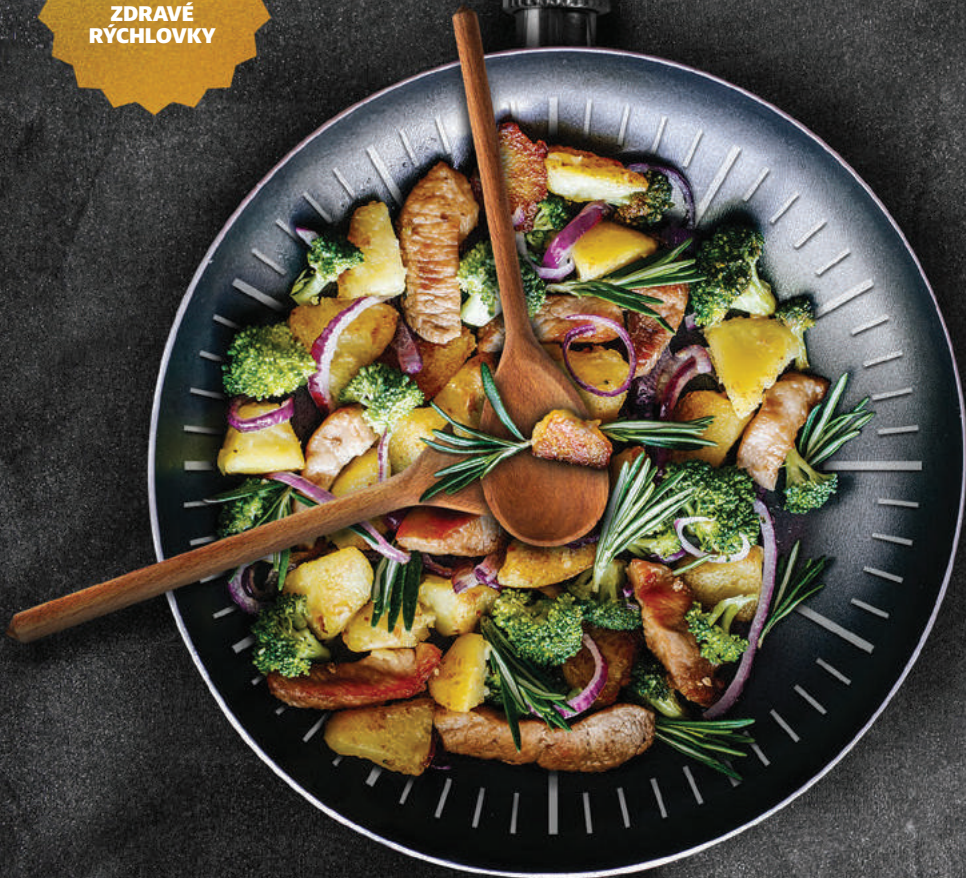


ZDRAVÉ RÝCHLOVKY 2

pokračovanie
bestselleru
ZDRAVÉ
RÝCHLOVKY



85 fit receptov na rýchle a chutné jedlá do 30 minút

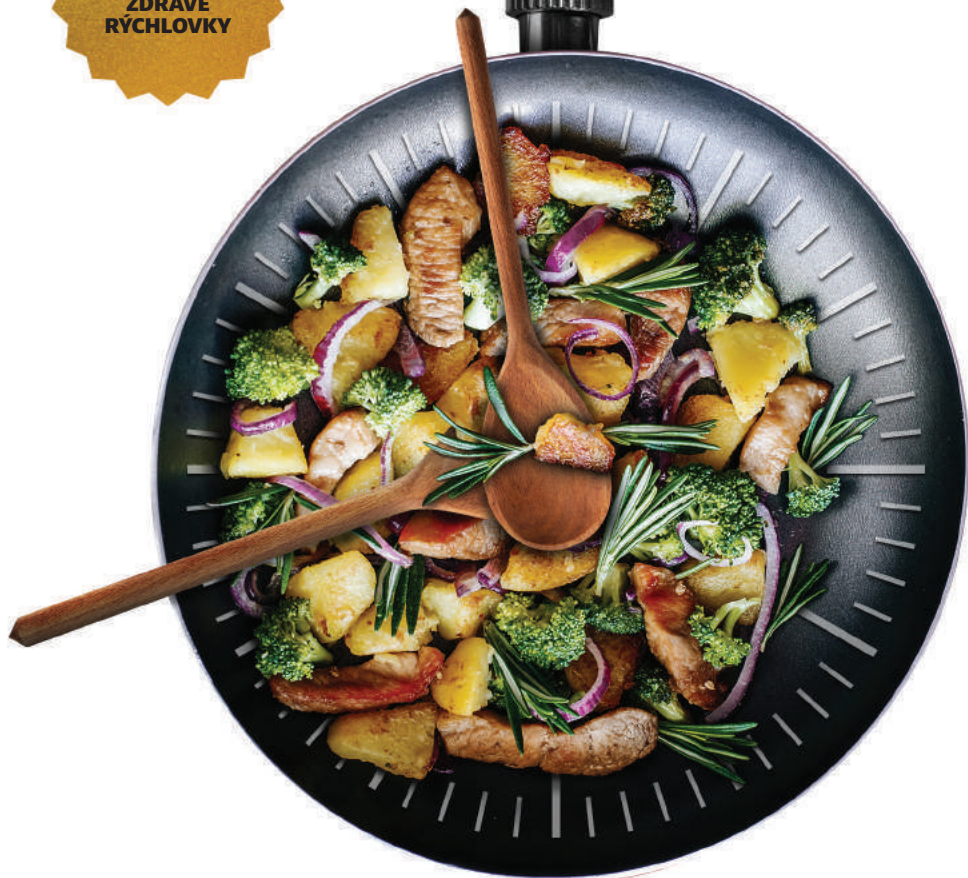
Jana Šimkovičová a kolektív známych trénerov a osobností

The
Supershape

ZDRAVÉ RÝCHLOVKY 2

pokračovanie
bestselleru

ZDRAVÉ
RÝCHLOVKY



85 fit receptov na rýchle a chutné jedlá do 30 minút

Jana Šimkovičová a kolektív známych trénerov a osobností

**The
Supershape.**

ZDRAVÉ RÝCHLOVKY 2

© KLUUG s. r. o.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo rozširovať iným spôsobom bez predchádzajúceho súhlasu majiteľa autorských práv.

Autori: Jana Šimkovičová a kolektív

Zdroje fotografií:

Fotografie receptov: Tatiana Kušnířová Gernátová (www.tatianakusnirova.sk)

Súkromné archívy: Henrieta Averis, Lucia Babony, Helena Ballová, Oľga Bartalská, Nika Berecová, Zuzana Biel, Daniela Česneková, Radoslav Cabúk, Didiana, Eva Dvoráčková, Viera Gurová, Silvia Hadeková, Diana Hágerová, Ružena Hamarová, Veronika Hanáková, Zdena Havettová, Zuzka Kaduková, Lenka Košková, Miroslava Kromková, Monika Kubová, Diana Kurucová, Michal Lendel, Mirka Luberdová, Monika Ludasová, Michaela Lyžičiarová, Lenka Mančíková, Maroš Molnár, Patrícia Molnářová Turiničová, Lucia Moncman, Veronika Očipová, Michal Pataky, Dušan Plichta, Alexandra Raffay, Soňa Sedláčková, Simona Koze-rawski, Lucia Staňová, Kristína Suchánková, Róbert Sýkora, Jana Šimkovičová, Simona Škodová, Samuel Šmondrk, Tibor Špánik a Lucia Špániková, Adriana Špronglová, Iveta Štecová, Ola Tabačková, Bohumil Trenčan, Petra Vaňová, Tatiana Žideková, Barbara Sviežená.

Stock.Adobe.com

Jazyková úprava: Miroslava Suchářová

Grafika: Jakub Skalický

Grafika obálka: Matej Klíč

Vydavateľ: Supershape, Bratislava, 2019

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách v celej Slovenskej republike alebo na webe www.supershape.sk.

ISBN: 978-80-972377-6-9

OBSAH

Predslov	6
Raňajky	8
• Mrkvové lievance	10
• Domáci šťavnatý chlebič bez múky	12
• Škoricové bezlepkové muffiny	14
• Sardinková nátierka s tvarohom	16
• Palacinky kráľovnej Kleopatry	18
• Ľanové lievance	20
• Vegánske žemličky bez kysnutia	22
• Banánové muffiny	24
• Cviklové palacinky	26
• Tvarohový raňajkový koláčik	28
• Nátierka pre tukožrútov	30
• Bezlepkové makové muffiny s višňami	32
• Vegánska karí mrkvová nátierka	34
Desiate	36
• Bezlepkové cookies	38
• Fit sušienky	40
• Datľovo-mandľové raw guličky	42
• Čokoládovo-avokádové guličky	44
• Makovo-orechové muffiny bez múky	46
• Cícerové „pralinky“	48
• Kokosovo-malinové muffiny bez múky	50
• Batatové muffiny	52
• Smotanový krém ala termix	54
• Zeleninovo-parmezáňové placky	56
• Vanilkovo-čokoládové tvarohové guličky	58
Polievky	60
• Cuketovo-feniklová polievka	62
• Polievka z hokaido tekvice a jabĺk	64
• Snehulienka	66
• Traja mušketerieri	68
• Vajce na vandrovke	70
• Žltá exotická kuracia polievka	72
	3

Obedy	74
• Avokádové cestoviny	76
• Budha bowl	78
• Cestovinový šalát s kuracími kúskami a mangom	80
• Cuketová „pizza“ so pstruhom lososovitým	82
• Cviklový kuskus s feta syrom	84
• Čínske rezne s tekvicovou kašou	86
• Šťavnaté burito	88
• Domáce tortilly	90
• Falošné halušky	92
• Mrkvovo–karfiolová pizza	94
• Krémové bryndzové rizoto	96
• Quinoa šalát (nielen) na cesty	98
• Tofu v mangovo–kokosovej omáčke	100
• Tuniaková pizza	102
• Vegánske kokosové curry s ananásom a kurkumovou ryžou	104
• Zeleninové krupoto	106
• Zoodles s avokádovou omáčkou	108
Večere	110
• Hlivové ragú s feniklom a zelerovými hranolkami	112
• Tuniakovo–mozzarellaové placky	114
• Avokádový recept na zdravú večeru	116
• Baklažánová mini pizza	118
• Brokolicovo–mrkvové placky s paradajkovým šalátom	120
• Cícerová ultra pizza	122
• Fit šalát s avokádom	124
• Fitness treska	126
• Hráškové placky s gréckym jogurtom	128
• Petržlenový detoxikačný šalát	130
• Jablkovo–kelový šalát	132
• Šošovicový prívarok s volským okom a cícerovou plackou	134
• Tofu na mede so zeleninovým šalátom	136
• Treska na póre	138
• Šošovicový šalát	140
Snacky	142
• Dip zo sušených rajčín	144
• Jednohubky s tuniakom	146
• Zapečené šampiňóny	148

• Ultra kreky	150
• Zapekané rajčiny s pažitkou a parmezánom	152
Nápoje	154
• Predtréningové jahodové smoothie	156
• Avokádovo-malinové smoothie	158
• Extra husté banánové smoothie	160
• Hráškovo-proteínové smoothie	162
• Jesenné tekvicové smoothie	164
• Kurkumové latté	166
• Ľadové proteínové smoothie	168
• Mango lassi	170
Dezerty	172
• Tvarohový dezert	174
• Sladký batatový krém	176
• Tvarohová fit roláda	178
• Mrkvový koláč s horkou čokoládou	180
• Kurkumové guličky	182
• Cheesecake ala raffaello	184
• Chia mango puding	186
• Gajar Halwa – indický mrkvový puding	188
• Čokoládový koláč bez múky	190
• Makový koláč s tvarohom	192
Čo nám vravia výživové hodnoty pri receptoch	194
Vzorové fit jedálnečky	202
Vysvetlivky	205



100 zdravých receptů na občerstvení na dělové straně

ZDRAVÉ RÝCHLOVKY

JEDLA DO 30 MINUT NA OBĚD PŘÍJEM DO PRÁCE

Jana Šimková-Cena
400 fotografií s recepty



Foto: Petra Rajnocoová, StreetMeetBA

PREDSLOV

V rukách držíte pokračovanie knihy ZDRAVÉ RÝCHLOVKY, ktorú si obľúbili tisíce ľudí. Téma pripraviť si chutné, zdravé, a zároveň rýchle jedlo dnes rezonuje v nás všetkých. Keďže všetci bojujeme s časom.

Pri jedle sa fantázii medze nekladú. Ani chuťovým pohárikom. Vždy môžete kombinovať, vymýšľať, hrať sa so surovinami a vytvárať tak nové zážitky. V tejto knihe vám ich vytvára 50 najlepších slovenských trénerov a osobností zo sveta cvičenia a zdravia z prestížnej súťaže FIT LEADER, ktorí do nej prispeli svojimi obľúbenými receptami. Spravili tak knihu rozmanitou a veľmi pestrou.

Recepty som vyberala tak, aby si na svoje prišli aj tí, ktorí majú potravinové alergie alebo intolerancie. Nenáročná príprava receptov však umožňuje zameniť si jednotlivé suroviny napríklad za bezlaktózové alebo bezlepkové.

Som praktická žena a pri zostavovaní kuchárky som sa držala hesla "Pre každý moment dňa". Či už potrebujete pripraviť raňajky alebo desiatu, dezert pre seba či návštevu. Alebo potrebujete správne nasýtiť telo po tréningu. S touto knihou si naozaj vystačíte.

Na pomoc sme si pozvali aj nutričnú odborníčku RNDr. Barbaru Svieženú, PhD. Rozhovor s ňou nájdete na konci knihy. Zároveň pre nás vyhotovila vzorové jedálničky z týchto receptov, ktorými sa môžete inšpirovať.

Verím, že všetci spolu môžeme šíriť myšlienku, s ktorou vznikala už prvá kniha ZDRAVÉ RÝCHLOVKY. A to, že zdravé jedlo môže byť aj chutné, aj nenáročné na prípravu.

Ďakujem všetkým autorom v tejto knihe, ktorí sú jej súčasťou a pomáhajú šíriť osvetu zdravého životného štýlu. Nielen receptami, ale aj svojou prácou a prístupom k životu.

Prajem vám mnoho chutných zážitkov.

Jana Šimkovičová



V RAŇAJKY

“ Je na tebe, aký si zvolíš štart do nového dňa... ”

Kto sa teší na raňajky tak veľmi ako ja? Milujem rána, keď sa začína prebúdzajú celé telo a spolu s ním všetky zmysly. Keď prebudím tráviaci trakt vlažnou vodou. Keď zacítim vôňu kávy a chuť zeleného čaju. Takéto bývajú moje prebúdzania. Keď sú však zmysly naplno naštartované, prebúdzajú sa aj metabolizmus a žalúdok zahlási, že je čas raňajok. A na tie sa teším asi najviac.

Osobne považujem raňajky za dôležitý štart do dňa. Dni, keď ich vynechám, sú presným opakom pohody. Vtedy sa mi stáva, že si rozhádzem úplne celý deň, čo sa stravy týka. Všimla som si, že počas takýchto dní zjem oveľa viac a zvyknem „zobkať“ medzi jedlami. Tiež sa mi bláznivo striedajú chute. Ako keby mi chýbala nejaká kotva. Nedokážem byť sústredená a siaham po jedlách či potravinách, ktoré by som už bežne nezjedla. To preto, lebo viem, že sa jedná o prázdne kalórie a môjmu telu neposkytnú to, čo skutočne potrebuje.

Toto sa však rozhodne nedá povedať o jedlách, ktoré nájdete v kapitole Raňajky. Vyberali sme ich naozaj poctivo. Tak, aby sme pohladili vaše chuťové poháriky a pozitívne vás navnadili na nový deň. A zároveň, aby vaše telo dostalo všetky potrebné živiny, ktoré potrebuje. Byť sýty a vedieť z jedla vyťažiť čo najviac energie pre telo i mozog, to je jeden z cieľov v rámci zdravého stravovania. Každý máme iné preferencie, preto sme vám namixovali slané, ale aj sladké varianty raňajok. Odporúčam vyskúšať naozaj všetky recepty. Samozrejme, všetky recepty pripravíte rýchlo. Veď sa jedná o Zdravé rýchlovky.

Prajem vám rána plné energie a skvelých pôžitkov.

Jana Šimkovičová



Celkový čas prípravy

30 min.



Autor receptu

Henrieta Averis



Porcie

4



MRKVOVÉ LIEVANCE

Suroviny

- 200 g mrkvy
- 3 vajcia
- 2 PL chia semiačok
- 100 g jemných ovsených vločiek
- 2 ČL mletej indickej škorice
- 2 ČL kokosového oleja/masla ghí
- 1 ČL vanilkového extraktu
- 1 PL medu (sladšia verzia)

Ozdobenie

- plnotučný tvaroh alebo jogurt
- čerstvé čučoriedky alebo iné sezónne ovocie
- arašidové maslo

Postup

1. Mrkvu ošúpeme a nastrúhame nahrubo.
2. Ovsené vločky v miske zalejeme vodou tak, aby voda zakrývala všetky vločky a necháme postáť 10 min.
3. Vo väčšej miske dobre rozmiešame vajcia a pridáme k nim nastrúhanú mrkvu, škoricu, vanilkový extrakt a chia semiačka. Chute necháme prepojiť približne 5 minút.
4. Vločky scedíme, opláchneme pod tečúcou vodou a dobre vyžmýkame. Pridáme ich k mrkvovej zmesi, pridáme kokosový olej a dobre premiešame.
5. Pripravíme si panvicu. Dobré ju rozohrejeme a zo zmesi tvarujeme polievkovou lyžicou hrudky, ktoré na panvici jemne pritlačíme lyžicou. Dávame pozor, aby sa nám nerozpadli.
6. Opečieme z jednej a aj z druhej strany dosucha.
7. Na tanieri ozdobíme kopčekom plnotučného tvarohu, čučoriedkami a arašidovým maslom podľa chuti.



Henrieta Averis

„Lievanec si môžeme osladiť aj tak, že do mrkvovej zmesi dáme rozpučený zrelý banán. V tom prípade dáme do cesta o jedno vajíčko menej. Mrkva má úžasné účinky na náš organizmus. Z tepelne upravovanej mrkvy je ľahšie vstrebateľný betakarotén - významný antioxidant a bojovník proti rakovine. Lievanec môžeme ozdobiť napríklad malinami a posypať nastrúhanou horkou 70 % čokoládou. Viac sa o mne ako trénerke a výživovej poradkyni dozviete na mojom facebook profile FitASStyleSHeny.“

Výživové hodnoty / 1 porcia:

Kalorické hodnoty

982 kJ, 233 kcal

Tuky

10 g

Bielkoviny

10 g

Sacharidy

24 g





Celkový čas prípravy
30 min.



Autor receptu
Ol'ga Bartalská



Porcie
4



DOMÁCI ŠŤAVNATÝ CHLEBÍK BEZ MÚKY

Suroviny

- 100 g jemných ovsených vločiek
- 100 g vločiek z quinoj
- 50 g slnečnicových semien
- 50 g tekvicových semien
- 50 g ľanových semiačok (celých)
- 2 PL rasce
- 1 PL himalájskej soli (nie kopcovitú)
- 3 PL olivového alebo ľanového oleja

Postup

1. Všetky semiačka a rascu rozmixujeme s vodou v mixéri. Vody pridáme raz toľko, ako je objem semiačok.
2. Rozmixovanú hmotu spojíme s vločkami, pridáme soľ a olej.
3. Cesto musí byť skôr husté. Ak je však husté príliš, pridáme vodu.
4. Plech vystelieme papierom na pečenie a vylejeme tam cesto. Celé cesto popicháme vidličkou.
5. Pečieme vo vyhriatej rúre 25 – 30 min.



Ol'ga Bartalská

„Pokiaľ chcete svoje rána odľahčiť a vyskúšať niečo nové, tento chlebič stojí za to. Semiačka v ňom si viete variovať, ale dodržte pomery kvôli konzistencii. Viac sa o mne ako trénerke dozviete na mojom instagramovom profile @olga.fit.aktivita.“

Výživové hodnoty / 1 porcia:

Kalorické hodnoty

1915 kJ, 456 kcal

Tuky

27 g

Bielkoviny

14 g

Sacharidy

33 g





Celkový čas prípravy
25 min.



Autor receptu
Lenka Mančíková



Porcie
12



ŠKORICOVÉ BEZLEPKOVÉ MUFFINY

Suroviny

- 100 g šáchorovej múky (múka zo zemných mandlí)
- 80 g kurakkanovej alebo pšenej múky
- 20 g múky z hroznových jadierok
- 100 g masla
- 100 g cukru – trstinového alebo kokosového
- 1 PL mletej škorice
- 250 g ricotty alebo tvarohu
- 2 ČL bezfosfátového prášku do pečiva
- 2 vajčka

Postup

1. Vajčka vyšľaháme s cukrom do peny.
2. Pridáme ostatné ingrediencie.
3. Košíčky plníme do 2/3 a pečieme max. 20 min. pri teplote 180 °C.



Lenka Mančíková

„Tieto muffiny obsahujú aj kvalitné proteíny, čo vám zabezpečí, že budete dlhšie sýty. Ak nenájdete šáchorovú múku, pokojne ju zameňte za inú orechovú múku. Viac sa o mojich receptoch a kváskových kurzoch dozviete na www.zdravepecenie.sk.“

Výživové hodnoty / 1 porcia:

Kalorické hodnoty

891 kJ, 212 kcal

Tuky

13 g

Bielkoviny

5 g

Sacharidy

16 g





Celkový čas prípravy
5 min.



Autor receptu
Jana Šimkovičová



Porcie
4



SARDINKOVÁ NÁTIERKA S TVAROHOM

Suroviny

- 250 g tvarohu
- 200 g sardiniiek v olivovom oleji
- 1 cibuľa
- 2 hrste rukoly
- štipka červenej papriky
- štipka soli
- šťava z citróna

Postup

1. Zmiešame roztierateľný tvaroh, sardinky, nadrobno nakrájanú cibuľu a rukolu.
2. Jemne osolíme, pridáme trochu červenej sladkej papriky a šťavu z citróna.
3. Všetko spolu miešame dovtedy, kým sa všetky ingrediencia nespoja.



Jana Šimkovičová

„Touto nátierkou získate plnohodnotné raňajky, ktorými dostanete do tela všetky potrebné živiny. Odporúčam podávať s kváskovým chlebom a čerstvou nakrájanou zeleninou. Viac sa o mojich receptoch dozviete na mojom instagramovom profile @janasimkovic alebo na portáli www.cvicte.sk.“

Výživové hodnoty / 1 porcia:

Kalorické hodnoty

756 kJ, 180 kcal

Tuky

8 g

Bielkoviny

23 g

Sacharidy

4 g





Celkový čas prípravy
15 min.



Autor receptu
Tatiana Žideková



Porcie
4



PALACINKY KRÁĽOVNEJ KLEOPATRY

Suroviny

- 1 HR kamutovej múky
- 1 PL topinamburovej múky
- 1 1/2 HR mandľového mlieka
- 1/3 HR perlivej minerálky
- 5 PL rozpusteného kokosového oleja
- topinamburový džem
- 1 PL bio topinamburového sirupu
- 1 PL kokosového cukru
- 1/2 ČL vanilky
- 2 bio vajcia

Postup

1. Cesto si najjednoduchšie pripravíme tak, že spolu metličkou vymiešame všetky suroviny.
2. Necháme zopár minút oddychovať a v prípade potreby zriedime mandľovým mliekom alebo, naopak, zahustíme kamutom.
3. Palacinky pečieme na kokosovom oleji.
4. Palacinky ochutíme topinamburovým džemom.



Tatiana Žideková

„Kamutová a topinamburová múka je kombinácia, ktorá je nielen zdravá, ale zároveň chutí. Kamut je ľahko stráviteľný, dodáva palacinkám výraznú maslovo-orechovú príchuť. Ak pri pečení doma stále používate bielu múku, začnite svoju zmenu k zdravým jedlám tým, že pridáte do cesta približne 10 % topinamburovej, pohánkovej, quinoovej alebo teffovej múky pre zlepšenie nutričných vlastností vašich koláčikov. Viac sa o mme a mojom životnom štýle dozviete na instagramovom profile @tatianazidekova.“

Výživové hodnoty / 1 porcia:

Kalorické hodnoty

1439 kJ, 342 kcal

Tuky

17 g

Bielkoviny

10 g

Sacharidy

39 g

